KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZY TOW. WYD. „BLUSZCZ"

ROK I 1930 r. ZESZYT 7



Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem. Prawo przedruku zastrzeżone

KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZY TOW. WYD. „BLUSZCZ"

ROK I ZESZYT 7 1930 r.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 9.
SEKRETARJAT REDAKCJI CZYNNY CODZIENNIE, OPRÓCZ NIEDZIEL I ŚWIĄT, OD G. 11-ej DO 1-EJ. TEL. 239-40

WYCHODZI 1-GO I 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

GRUPA II. WYKŁAD 1.

HIGJENA ŻYCIA CODZIENNEGO

Mag. dietetyki MARJA MORZKOWSKA.

ROZWÓJ POGLĄDÓW NA ZDROWIE I HIGJENĘ. ZAPATRYWANIA W RÓŻNYCH EPOKACH I KRAJACH.

Zainteresowanie kwestją zdrowia wzmogło się w ostatnich czasach. Jest to zwrot b. pożądany i wielkiej doniosłości. Niemniej jednak dbałość o zdrowie nie powinna iść za daleko, nie może być naszym wyłącznym celem życiowym. Często trzeba jej podporządkować inne zgoła troski życia codziennego, równie ważne i nieuniknione.

Zachodzą w życiu człowieka pewne sytuacje, które niejako wyłączają możność troszczenia się o zdrowie. Są to najpiękniejsze dziedziny naszej działalności: 1) twórcza praca w zakresie naszych zamiłowań i specjalności; 2) funkcje macierzyństwa, 3) bohaterstwo. Wszystkie one najbardziej zagrażają zdrowiu. A jednak nie możemy ani unikać wysiłków na polu pracy twórczej, ani zaniedbywać obowiązków rodzicielskich, ani wyrzekać się okazji służenia ojczyznie na polu walki, lub ratowania bliźniego w chorobie lub nieszczęściu.

Co innego jest poświęcanie swego zdrowia w osobistych, egoistycznych, aspołecznych przedsięwzięciach — uważamy takie zaniedbanie za niedopuszczalne! Natomiast ofiara ze zdrowia, nadwyrężenie organizmu, stargane nerwy, jako wynik trudów walki krwawej czy niekrwawej dla wyższych celów, harmonja duszy okupiona osłabieniem serca, narodziny „człowieka" — w związku z niemi nadwątlenie sił matki: oto objawy nieraz nieuniknione, ale jakże szczytne!

Zdrowie jest czemś więcej, niż prawidłowem trawieniem, więcej niż doskonałem funkcjonowaniem organizmu. Zdrowie jest rezultatem pędzenia życia w sposób właściwy. Jest dodatkowym produktem życia przy jego czynnościach, aspiracjach, reakcjach i warunkach odpowiednich. Zdrowie czyni człowieka zdolnym do wykorzystania wszelkich możliwości i do maksymalnego służenia innym. Jest to definicja bardzo szeroka, ale i obszar życia jest szeroki, a znaczenie jego dla każdego jest inne. Określenie zdrowia jako stanu wolnego od chorób byłoby nieścisłe, gdyż ograniczałoby się tylko do pojęcia życia aktywnego. W różnych wiekach i wśród różnych narodów pojęcie to ulegało zmianie. A więc np. Ateńczycy w starożytnej Grecji utożsamiali zdrowie z pojęciem piękna i harmonji; Rzymianie z cnotą rycerską i moralną. W średniowieczu panował system sztucznego zapobiegania chorobom i pojęcie higjeny było bardzo wąskie. Medycyna była rzemiosłem magików i t. p.

Dzisiaj idea zdrowia ściśle się łączy z pojęciem dobra społecznego. W człowieku tkwi chęć do życia intensywnego, do którego dąży dwiema drogami: 1) zapomocą zrozumienia wszechświata, praw przyrody, jakie nim rządzą; 2) przez usiłowanie służenia tym prawom i społeczeństwu.

Osiągane rezultaty tych dążeń dają nam radość tem większą, im więcej pokonywamy trud-

ności. Pojęcia ludzi o „dbaniu o zdrowie“ są często b. odległe od naukowego punktu widzenia, są jednak zawsze ściśle związane z tradycją danego narodu.

Ludy na niskim stopniu kultury mają zbliżone do siebie przesądy. Pewne plemię Filipińczyków nosi przepaskę na czole, co ma chronić przed ospą. Persowie uważali choroby za demony zła. Ludzie ciemni, jak czerwonoskórzy, zdolni są jednak przyswajać sobie (na uniwersytecie) prawdy przyrody i wcielać je w życie lepiej niż osobniki z tradycyjną kulturą.

Obecny wielki postęp w nauce przyrody pozwala nam regulować zdrowie zdala od wszelkich przesądów, tradycyj i rytuałów.

Właściwy rozwój nauki higjeny przypada dopiero na wiek XIX. Obecna higjena i jej zastosowanie w życiu jednostki i publicznem datuje się od prac Pettenhofera, Simona i Chadwicka. Rezultatem prac Chadwicka i Simona była konstrukcja kanalizacji w Londynie. Pettenhofer w swoich badaniach założył podstawy higjeny ubrania, mieszkań. Ojcowie higjeny, Pasteur i Koch dowiedli istnienia bakteryj jako głównej przyczyny chorób. Założyli fundamenty pod zrozumienie izolacji, dezynfekcji, kwarantanny. Następnie Jenner rozwinął technikę szczepienia przeciw ospie. Pfeiffer i Rolle dali podstawy szczepienia przeciw tyfusowi, Dick przeciw szkarlatynie, Schick i Behring przeciw dyfterytowi; Bauting odkrywa insulinę jako środek przeciw cukrzycy. Te odkrycia i wynalazki postępują z zawrotną szybkością jedne za drugiemi i zdawałoby się, że wkrótce ludzkość wolna będzie od chorób!

Fakty jednak życiowe przeczą temu przewidywaniu. Niewielu ludzi korzysta z tych wiekopomnych odkryć naukowych, ci jedynie, którzy mogą sobie zapewnić opiekę wyjątkowo zdolnych lekarzy i mają środki, ale masa ludzka będzie, jak dawniej, ginąć od nieprzeliczonych chorób. Śmiertelność może zmniejszyć się o ile szybciej będzie zorganizowana praca zapobiegawcza, praca pielęgniarek społecznych i oficerów zdrowia, tak już w Polsce dobrze rozpoczęta.

Nauka higjeny obejmować powinna: 1) higjenę osobistą, która podaje wskazówki, w jaki sposób każdy ma dążyć do normalnego funkcjonowania narządów swego organizmu i jak ma walczyć z zarazkami, aby zapobiec chorobie; 2) higjenę społeczną, która dba o zdrowotność szerokich mas i o higjenę rasy, której zadaniem jest stworzenie nowego typu człowieka, zdrowego i estetycznego (eugenika).

Od IV do XIV wieku na zachodzie Europy panowało mniemanie, że dusza jest jedyną prawdziwą rzeczywistością. Pogląd ten przechodził różne ewolucje. Do kulminacyjnego punktu doszedł w wysiłku osiągnięcia największej duchowej doskonałości zapomocą pogardy ciała. Takie przesadne poglądy nie są już dziś popularne. Wyjątek stanowią ludy Indyj, które torturują ciało. Jednakże idea, że duch jest realnością, a ciało jest nierealne, spotyka się dziś niejednokrotnie.

Badania anatomów, fizjologów, chemików, biologów, psychologów i patologów dowiodły nie przewagi sfery duchowej nad fizyczną, lecz wykazały ścisłą zależność jednej od drugiej.

Jest rzeczą znaną i każdy wie to z własnego doświadczenia, że wszelkie zaburzenia czy to w ciele, czy w umyśle wywierają wpływ na siebie wzajemnie. Zaburzenia w sferze uczuć np. gniew, nienawiść, pesymizm mogą spowodować zaburzenia fizyczne w przewodzie pokarmowym lub systemie krążenia krwi. Nawzajem nieporządkom w sercu, naczyniach krwionośnych, przewodzie pokarmowym towarzyszą często objawy psychiczne.

Ciało i duch są współzależne.

Człowiek ma skłonność do zaniedbywania jednego z tych czynników na korzyść drugiego. Jednostki jak najbardziej uduchowione powinny rozumieć, że dzień przeznaczony dla najwznioślejszych celów zaczynać trzeba nie od zaniedbania ciała, lecz od dostarczenia mu tego, czego ono potrzebuje.

W żadnym kraju nie osiągnęła takiej popularności nauka higjeny, jak w Ameryce. Ludzie, pracujący umysłowo, otrzymują tam w pismach, na wykładach wskazówki co do normowania swego życia według zasad higjeny.

Życie ludzi o siedzącym trybie podlega wielu niebezpieczeństwom. Przedewszystkiem organem pokrzywdzonym jest serce. Serce wzmacnia się przez stałe i systematyczne ćwiczenie. Jedyną drogą dla wzmocnienia słabego serca jest umiarkowane, stopniowe zwiększanie ilości ćwiczeń. Ludzie niezdolni do biegania lub chodzenia po schodach, po górach, gdyż „dostają bicia serca“ są chorzy dlatego właśnie, że zaniedbują wzmacnianie funkcyj serca. Systematyczny ruch i stopniowe jego zwiększanie jest ćwiczeniem niezbędnem. Musi ono być zastosowane do wieku, płci i stanu zdrowia. Dlatego to w Ameryce sporty bywają różne dla: dziewcząt i chłopców, dla dziewcząt niedorosłych i chłopców niedorosłych, dla mężczyzn i kobiet, w Stanach północnych inne, w południowych inne etc.

W Anglji i u narodów, należących do Brytyjskiego państwa, zauważyłam większe niż gdzie indziej przyzwyczajenie do stosowania higjeny skóry. Kąpiel codzienna wieczorem a rano chłodny prysznic są popularniejsze tam niż w Ameryce pomimo rozpowszechnionych w tej ostatniej odpowiednich urządzeń. W Ameryce zaś panuje większe zrozumienie czystości pokarmów i obawa zarazków. Zobaczyć *muchę* nawet na wsi w Ameryce równa się wrażeniu, jakie na nas robi np. widok napotkanej w łóżku pluskwy! Są więc tam zabezpieczenia róż-

ne od much, o pchłach lub innych insektach niema mowy. Nie istnieją!

W Jugosławji i w Czechach muchy uważane są za owady pożyteczne, jako „zjadające zarazki".

Rozpowszechnienie mydła nigdzie nie wydaje mi się tak nikłe, jak w Polsce, szczególnie u ludu wiejskiego. W Niemczech ubodzy wieśniacy przyzwyczajeni są do mycia rąk mydłem przed jedzeniem, dojeniem krów i t. p.

Te drobne zabiegi higjeniczne mają ogromny wpływ nietylko na stan fizyczny, ale i na całokształt życia człowieka. Przyzwyczajenia w tym kierunku należy rozwijać od dzieciństwa; później trudno je przyswoić.

W wykładach moich będę miała na uwadze stronę pedagogiczną, to jest podzielę się z czytelniczkami najnowszemi metodami nauczania zasad higjeny w zastosowaniu do dzieci i młodzieży.

GRUPA VIII. WYKŁAD 3.

RACHUNKOWOŚĆ GOSPODARCZA

IZA MANDUKOWA

UMIEJĘTNOŚĆ WYDAWANIA PIENIĘDZY. KALKULACJA.

Jakie mogą być wydatki na gospodarstwo domowe. Podział na 9 grup. Konieczność przewidywania z góry wpływów i przystosowanie do nich wydawania pieniędzy. Warunki umiejętnego wydawania pieniędzy: kalkulacja, celowość, przystosowanie wydatków do potrzeb najpilniejszych, ostrożność, planowość.

———

Jakie mogą być wydatki pani domu, czyli wydatki na gospodarstwo domowe?

Postarajmy się wyliczyć najważniejsze wydatki na prowadzenie domu i gospodarstwa oraz zgrupujmy je tak, aby ułatwiało nam to w następstwie ułożenie budżetu domowego.

Wydatki domowe dadzą się podzielić według swego charakteru na następujące 9 grup:

1. MIESZKANIE: komorne, opał, światło, telefon; meble: firanki, sprzęty, naczynia kuchenne; urządzenia: nowe instalacje, przeróbki, naprawy, odnowienia; utrzymanie porządku i czystości; ogródek lub balkon: uprawa ziemi, nasiona, narzędzia, pomoc obca.
2. POŻYWIENIE: codzienne, zapasy na zimę, goście.
3. UBRANIE: ubranie pani, pana, dzieci; bielizna osobista pani, pana, dzieci; bielizna pościelowa, stołowa i kuchenna; pranie i naprawa ubrań i bielizny.
4. ZDROWIE: pomoc lekarska, apteczka domowa, wyjazdy na kurację lub na odpoczynek.
5. WYCHOWANIE I WYKSZTAŁCENIE: opłaty za naukę, książki, pomoce.
6. PODATKI: przymusowe: Kasa Chorych, mieszkaniowy i t. p.; dobrowolne: ubezpieczenie od ognia, kradzieży i wypadków; podatek od psa i inne; składki; ofiary na cele społeczne.
7. POMOC OBCA: służba, pomoc doraźna, rzemieślnicy, napiwki.
8. ROZRYWKI: radjo, teatr, książki i pisma, życie towarzyskie, prezenty.
9. RÓŻNE: lokomocje, drobne wydatki i nieprzewidziane.
10. OSZCZĘDNOŚĆ: ubezpieczenia i odkładanie do kasy oszczędności.

W pierwszych dziewięciu grupach wymieniłyśmy mniej więcej wszystkie możliwe wydatki, związane z prowadzeniem domu, nie znaczy to jednak, aby każda rodzina te wydatki miała. Gdyby miała ich tylko część, to i tak nie zbraknie kłopotu z umiejętnem ich przystosowaniem do posiadanych środków.

Rozciągłość wydatków zależna jest od dochodów jakie mają osoby utrzymujące dom i rodzinę oraz co z tych dochodów mogą wydzielić na gospodarstwo domowe. Innemi słowy przedewszystkiem musimy ustalić wysokość wpływów, które otrzymuje pani domu na prowadzenie gospodarstwa i w tych ramach, musimy utrzymywać wydatki. I tu stajemy przed najtrudniejszą stroną tego zagadnienia, a mianowicie: jak zmieścić wydatki w skromnej skali rozporządzalnych dochodów. Ten problemat będzie dobrze lub względnie pomyślnie rozstrzygnięty tylko w tym razie, gdy pani domu posiada umiejętność wydawania pieniędzy, a będzie wieczną bolączką rodziny, gdy pani domu tej zalety nie posiada, gdy nie zdaje sobie sprawy z tego, że nie stoi na wysokości zadania, jako administratorka.

Wydać pieniądze potrafi każda z nas, ale bardzo rzadko wydajemy je przezornie, celowo, z myślą o jutrze.

Jak temu zaradzić i co robić, aby nie wydawać pieniędzy, których faktycznie nie mamy na

dany cel, jak wyleczyć się z wady prawie powszechnej — życia nad stan?

Odpowiedź bardzo prosta. Trzeba myśleć o tem, co się robi, trzeba planowo i z myślą o jutrze rozporządzać środkami, które są w naszem ręku i które przeważnie są równowartością ciężkiej pracy drogich nam osób, dających nam pieniądze na prowadzenie domu w dobrej wierze, że z tego zadania wywiążemy się sumiennie i należycie.

Umiejętność wydawania pieniędzy polega na *kalkulacji*, czyli na *wyliczaniu przed nabyciem*, co gdzie, jak wiele i po czemu opłaci się kupić. Kalkulować, to żyć z ołówkiem w ręku, oszczędnie i przezornie. Normalnie za wydane pieniądze otrzymujemy rzecz, która wartością swą winna odpowiadać wysokości wydanej kwoty. Przy kalkulacji i zabiegliwości staramy się za najmniejszą kwotę pieniędzy zdobyć jaknajwiększą równowartość.

W obecnym okresie powojennym bez takiej przezorności niema mowy o dobrem kupnie, albowiem wytwórczość i handel nie mają żadnych ustalonych i stosowanych norm zarobków. W większości wypadków ten sam gatunek towaru w różnych sklepach sprzedawany jest po różnych cenach.

Zasadą naszą powinno być, że *nie należy się spieszyć z wydawaniem pieniędzy*. Przedtem musimy zastanowić się i wziąć pod uwagę następujące względy:

1. *Celowość* wydatku, a więc czy potrzebny nam jest dany przedmiot i kiedy; czy nie mamy pilniejszych potrzeb do zaspokojenia, czy nie dałoby się kupna odłożyć do odpowiedniejszej pory, kiedy kupcy nie cenią zbyt wysoko swych towarów, jak to ma miejsce w każdym okresie przedświątecznym i w pełnym sezonie.

2. Potrzeba posiadania jakiegoś przedmiotu nie zawsze idzie w parze z możliwością nabycia. Powinnyśmy uczyć się rezygnowania z wielu rzeczy. Nie do darowania jest lekkomyślność pani domu, szczególniej przy ograniczonych środkach rodziny, która przez nieopatrzne wydawanie pieniędzy na przedmioty mniej potrzebne, pozbawia całą rodzinę możności zaspokojenia najniezbędniejszych jej potrzeb. Nie możemy wydawać pieniędzy na kupno maszynki do obierania ziemniaków lub robienia kluseczek, gdy brak nam środków na zapas węgla na zimę lub bieliznę. Z potrzebnych wybierajmy najpotrzebniejsze i z pilnych — najpilniejsze.

3. Ostrożność i przezorność nie pozwala nam kupować za dużej ilości, czy to żywności, czy też materjału na suknię, bieliznę i t. p. Cała oszczędność osiągnięta na wyszukaniu dobrego gatunku po najniższej cenie może być stracona przez nabycie za dużej ilości.

4. Wpływy, które z góry mają swe przeznaczenie określone, mogą być tylko na ten cel wydane. Nie mówi się o wyjątkowych sytuacjach i wypadkach, ale o zwykłych najistotniejszych wydatkach, które stale się powtarzają i które są przez nas przewidziane. Nieopłacenie tego wydatku, a wydanie pieniędzy na inny nieprzewidziany cel, pod wpływem chwilowej zachcianki, narusza ową równowagę finansową i rachunkową rodziny, a wszak pani domu winna stać na straży tej równowagi.

5. Orjentowanie się i układanie sobie planu na przyszłość, przewidywanie z góry wpływów i wydatków daje nam budżet domowy, który winien służyć pomocą w umiejętnem wydawaniu pieniędzy i przestrogą przed życiem nad stan.

Ten budżet domowy będzie przedmiotem dalszych naszych rozważań.

GRUPA X. WYKŁAD I.

JARSTWO I SURÓWKA

EWA MODZELEWSKA.

WITAMINY.

Nowe formy, w jakie wciela się życie ludzi współczesnych, niosą ze sobą wiele podstawowych zmian, przystosowanych do wymagań chwili — zmiany te sięgają do wszystkich dziedzin życia, stawiając nieomal że na pierwszym planie kwestję racjonalnego odżywiania.

Ponieważ dziedzina ta zostanie omówiona podstawowo w wykładach o dietetyce i racjonalnem odżywianiu, poruszymy tutaj jedynie te punkty, które oświetlają należycie jarstwo i surówkę, a więc witaminy w pierwszym rzędzie.

Jarstwo i surówka to specjalny régime, oparty na wykreśleniu z jadłospisów wszelkich potraw mięsnych, a wykorzystaniu jarzyn, owoców, nabiału i potraw mącznych w stanie gotowanym, lub surowym (jarstwo), oraz produktów spożywanych w stanie surowym (surówka). Ten cieszący się dzisiaj coraz poważniejszem zainteresowaniem sposób odżywiania stosowanym bywa dwojako: jako régime stały, lub przejściowy — kuracyjny.

Stosowanie jarstwa i surówki rozpowszechnia się w ostatnich czasach coraz silniej. Nie zawsze

chodzi ono jednak w parze ze zrozumieniem rzeczywistych dobrodziejstw, jakie przynieść nam może, rzadko kiedy opiera się na zgłębieniu dobroczynnego wpływu podstawowej zmiany sposobu odżywiania, a najczęściej bywa wynikiem bezkrytycznego dążenia za modnemi wskazaniami.

Ponieważ mądre i celowe przystosowanie do życia zdobyczy, jakie daje nam nauka, polega przedewszystkiem na podstawowem przestudjowaniu danej dziedziny, wszechstronnem zorjentowaniu się i zrozumieniu wszelkich plusów oraz minusów, pojawiających się zawsze na powierzchni teorji przystosowanej do praktyki, przeto celem moim jest wykazanie dodatnich stron jarstwa i surówki i dopomożenie Paniom do racjonalnego wykorzystania tych régime'ów, które oddadzą im poważne usługi, chroniąc równocześnie przed przeciąganiem struny i teroryzowaniem swego otoczenia bezkrytycznem dążeniem za modnemi prądami.

Na czem polega dodatnia siła jarstwa i surówki?

1. Na dostarczeniu organizmowi wystarczającej, do prawidłowego funkcjonowania, ilości niezbędnych składników;

2. na uchronieniu organizmu przed przeciążeniem, które powoduje złą przemianę materji, a w ślad za nią szereg niedomagań i chronicznych schorzeń.

Wśród ludzi, interesujących się postępami nauki, niema dzisiaj takich, którzy nie słyszeliby o witaminach. Witaminy (po polsku „życiany") są temi właśnie życiodajnemi składnikami, brak których powoduje szereg poważnych zmian w organizmie ludzkim. Jarstwo i surówka czerpią swą siłę przedewszystkiem z dostarczenia organizmowi tych właśnie witamin pod najdoskonalszą, bo nie zneutralizowaną przewlekłem gotowaniem, lub duszeniem postacią.

Aczkolwiek sprawa witamin daleką jest od ostatecznego oświetlenia, a przeciwnie, podlega nadal badaniom uczonych, to jednak na podstawie długoletnich doświadczeń zdołano wyodrębnić poszczególne substancje, które znane są w nauce pod wspólną nazwą „witamin". Brak witamin w pożywieniu wywołuje, jak powyżej wspomniałam, szereg ujemnych zmian w organizmie ludzkim. a wszelkie niedomagania wywołane powyższą przyczyną znane są w nauce pod nazwą „awitaminozy".

Dla rozróżniczkowania oznaczamy witaminy literami porządkowemi, a więc witamina: A, B, C, D, E, F.

Witamina A. Witaminę A, rozpuszczalną w wodzie, nazywamy również witaminą wzrostu. Brak witaminy A w pożywieniu powoduje u dzieci ubytek na wadze, zastój wzrostu, u starszych atakuje organy wzrokowe, powodując nawet ślepotę. Witamina A znajduje się przedewszystkiem w mleku; świeżem maśle (spotykamy jej najwięcej w okresie żywienia krów świeżą, zieloną paszą lub sianem w pierwszorzędnym gatunku); dalej: w żółtku jajka, w tłuszczu okalającym nerki, tłuszczu ryb morskich, w wątróbce, nerkach, mózgu i wielu zielonych jarzynach z pomidorami, sałatą i szpinakiem na czele.

Witamina A odznacza się cenną właściwością — mianowicie nie zatraca swych cech odżywczych pod wpływem wysokiej temperatury, natomiast utlenia się łatwo i dlatego produkty bogate w witaminy A powinniśmy przyrządzać w naczyniach specjalnych o możliwie najmniejszej powierzchni odkrytej. Witamin A, jako rozpuszczalnych w tłuszczu, nie spotykamy np. zupełnie w mleku odtłuszczonem, które zatraca swe odżywcze właściwości.

Witamina B. Witamina B jest rozpuszczalna w wodzie. Brak witaminy B w pożywieniu wywołuje stan ostrego podrażnienia nerwowego i choroby przewodu pokarmowego.

Witamina B jest mniej odporna na wpływ temperatury, niż witamina A, jednakże odporność jej wytrzymuje temperaturę pieca chlebowego, to też witamina B, znajdująca się przedewszystkiem w obfitości w łuskach ziarna zbożowego, nie zatraca swych właściwości przy wypieku pieczywa z mąki razowej.

Poza łuską ziarn zbożowych witamina B występuje jeszcze: w świeżem mięsie, w zwierzęcych organach gruczołowych (nerki, wątróbka, mózg), w żółtku jajka, pomidorach, zielonych jarzynach. owocach i w niewielkich ilościach, w mleku.

Witamina C. Witamina C — rozpuszczalna w wodzie, nosi miano witaminy „antiszkorbutowej". Brak witaminy C w pożywieniu wywołuje: szkorbut, krwawienie dziąseł, wypadanie zębów.

Witamina C wykształca się w roślinach pod wpływem promieni słonecznych, dlatego też spotykamy ją w większych ilościach w jarzynach nadziemnych, niż podziemnych — korzeniowych. Witamina C znajduje się w obfitości w pomidorach. Aczkolwiek naogół bardzo czuła na temperaturę, nawet w smażonych i duszonych pomidorach nie zanika. Jest to faktem stwierdzonym na podstawie badań, chociaż, jak dotąd, nie wyświetlonym przez naukę.

Skarbnicą witaminy C są owoce. a cytryny i pomarańcze w pierwszym rzędzie. Dlatego też zaprawianie konserw (kompotów, marmelad, powideł) owocowych świeżym sokiem cytrynowym, lub pomarańczowym w chwili spożywania, dodaje im nietylko orzeźwiającego smaku, ale i odżywczej wartości, gdyż witamina C, znajdująca się w obfitości w świeżo przyrządzonych konserwach, zanika pod wpływem działania czasu. To samo daje

się zaobserwować i w stosunku do owoców, oraz jarzyn, w których przez dłuższe przechowywanie witamina C zamiera.

Witaminę C spotykamy również i w świeżem mleku, jednak nieumiejętne gotowanie mleka zabija ją. Chcąc uchronić witaminę C, unikamy długiego podgrzewania mleka i mieszania go w czasie gotowania, aby tym sposobem nie powiększać sztucznie powierzchni zetknięcia się mleka z powietrzem.

Witamnę C spotykamy pozatem jeszcze w wątrobie i nerkach, natomiast niema jej zupełnie w ziarnach zbóż.

Witamina D. Witamina D naogół łączona bywa przez badaczy w jedną całość z witaminą E. Witaminy D i E znane są pod nazwą witamin „antirachitycznych". Brak witamin D i E wywołuje chorobę zwaną krzywicą (rachityzm), której podlegają źle odżywiane i pozbawione zbawiennego wpływu słońca dzieci.

Witaminy D i E należą, jak dotąd, do rzędu witamin najmniej dla nauki uchwytnych. Należy przypuszczać, że powstają one pod wpływem działania promieni słonecznych. Witaminy te spotykamy: w roślinach, w mleku, maśle (pochodzących od krów karmionych świeżą, zieloną paszą) i w wielkiej obfitości w tranie.

Zarówno organizm ludzki, jak i pokarmy czerpią witaminy antirachityczne z promieni słonecznych — dlatego też słońce naturalne i słońce sztuczne (naświetlanie promieniami pozafioletowemi) mają w przystosowaniu do organizmu właściwości lecznicze, w przystosowaniu do pokarmów — dar wytwarzania witamin antirachitycznych.

Witamina F. Witamina F znajduje się w obfitości w żółtku jajka i świeżem mięsie. Brak tej witaminy w pożywieniu wywołuje bezpłodność.

Jak z powyższego wynika, nie wolno nam bagatelizować wpływu i działania witamin, nie wolno zasłaniać się tak często spotykanemi twierdzeniami, że „dawniej nikt nie słyszał o witaminach, nie zestawiał pokarmów podług wskazówek naukowych, a pomimo to ludzie długo żyli, ciesząc się dobrem zdrowiem".

Dzisiaj, kiedy nauka wnosi światło w dziedzinę odżywiania, kiedy nieświadomość, która zgodnie z przysłowiem, jakoby „grzechu nie czyni", musiała już siłą rzeczy zniknąć z powierzchni naszych czynów, powinniśmy i musimy zrozumieć, że w naszych rękach leży odpowiedzialność za zdrowie i tężyznę społeczeństwa, które są podstawą wszechstronnego rozwoju.

Przechodząc do jarstwa i surówki, ich znaczenia, zastosowania, musimy przedewszystkiem rozróżnić wspomniane już powyżej zasadnicze typy tego régime'u, a więc:

1. Jarstwo, lub surówka, jako régime stały.

2. Jarstwo, lub surówka, jako régime przejściowy — kuracyjny.

3. Surówka stosowana dodatkowo przy jarstwie, lub normalnym sposobie odżywiania, uwzględniającym potrawy mięsne.

Zanim omówimy trzy wyżej wymienione punkty, zastanówmy się jeszcze nad właściwościami i dobrodziejstwami, tak szeroko dzisiaj propagowanych systemów odżywiania.

Zupełnie napozór słusznem wyda się pytanie: „Dlaczego zaleconem jest, częściowe, lub całkowite powstrzymywanie się od pokarmów mięsnych z chwilą, gdy, jak przy omawianiu witamin wykazano, witaminy te spotykamy zarówno w jarzynach, owocach, jajach, mleku, ziarnie zbożowem, jak i świeżem mięsie, nerkach, mózgu, wątróbce? Odpowiedź łatwa. Mięso — bogate w białko, które służy organizmowi do odbudowy tkanek, prócz cennych właściwości odżywczych (znajdujących się zarówno w jajkach, serze, grzybach i roślinach strączkowych), zawiera jeszcze dużą ilość ciał purynowych tej podstawy złej przemiany materji.

Białko, rozpadając się w organizmie (spalając), staje się podstawowym czynnikiem energji ustroju, jednakże nadmierne ilości białka wogóle, a białka znajdującego się w mięsie w szczególności przy rozpadaniu się wytwarzają ciała purynowe, których organizm nie jest w stanie przerobić, wobec czego zmieniają się one we krwi w kwas moczowy, czyli drobniutkie kryształki trudno rozpuszczalne i zanieczyszczające krew mechanicznie. Ciała purynowe znajdują się też w mniejszych wprawdzie ilościach niż w mięsie, i w grzybach, wobec czego nadużywanie grzybów nie jest wskazanem. Powyższe dane rzucają dostateczne światło na dobrodziejstwo, jakie wypływa dla organizmu ze stałej, lub przejściowej wstrzemięźliwości odżywiania, polegającej nietylko na jakości, ale i na ilości spożywanych pokarmów, zespolenie których gra przy racjonalnym systemie odżywiania pierwszorzędną rolę.

Jeżeli możemy sięgać, po konieczne naszemu organizmowi składniki odżywcze, do źródeł nie kryjących w sobie niebezpieczeństwa, słusznem jest omijanie źródeł zatrutych, temwięcej że bogata dziedzina pokarmów przygotowywanych na podstawie jarzyn, nabiału, mąki, kasz i owoców, dostarczają nam wszystkich niezbędnych składników, jak:

wody;
białka;
węglowodanów;
tłuszczu;
soli odżywczych.

Typowe jarstwo kieruje się ideą przewodnią wykreślenia z rzędu pokarmów — pokarmów ta-

kich, które nietylko nie przynoszą szkody organizmowi, ale też i nie są w stanie dać mu należytego pożytku, a więc z listy pokarmów jarskich skreślamy białe pieczywo, pozbawione własności odżywczych. Pieczywo białe zastępujemy chlebem wypiekanym z mąki razowej (pszennej, lub żytniej), cukier biały zastępujemy miodem pszczelnym, lub cukrem buraczanym brunatnym.

Nie wykluczając pokarmów gotowanych, jarstwo kładzie specjalny nacisk na umiejętne przygotowywanie takowych. Unika długiego duszenia, smażenia, gotowania. Zupy i sosy zaprawiamy śmietaną dodawaną w ostatniej chwili, nie zagotowywując już z nią potraw i płynów, to samo stosujemy i przy dodawaniu masła, którem doprawiamy pokarmy w ostatniej chwili. Kuchnia jarska wyklucza używanie octu, zastępując go sokiem cytrynowym; nie posiłkuje się ostremi przyprawami; nie uznaje potraw ociekających tłuszczem; zbyt skoncentrowanych zup; nadmiaru soli; napojów podniecających system nerwowy, jako to: kawy ziarnistej, herbaty, alkoholu.

Posiłki oparte na dobrze zrozumianem jarstwie muszą być urozmaicone, smaczne i racjonalnie zestawione, zarówno dlatego, aby przyniosły organizmowi prawdziwy pożytek, jak też i dlatego, że pozbawione wyraźnych, podniecających apetyt przypraw, stać się mogą łatwo monotonnemi i z punktu widzenia smaku niewystarczającemi.

Staranne, estetyczne podanie, tak bardzo odpowiedzialne w każdej kuchni, tutaj wysuwa się również na pierwszy plan, ma ono bowiem dar oddziaływania na apetyt, wywołuje zadowolenie zmysłu estetycznego, a tem samem podnosi wartość odżywczą spożywanych pokarmów.

Dobrze i wartościowo przyrządzone potrawy powinny być przedewszystkiem świeże, to znaczy przygotowane ze świeżych produktów i podawane natychmiast po przyrządzeniu. Odgrzewanie, trzymanie godzinami na blasze, lub w piecu dań gotowych, pozbawia ich podstawowej wartości. Ważną rzeczą jest również unikanie gotowania jarzyn w dużej wodzie, albowiem z nią to właśnie odlewamy najcenniejsze wartości pokarmu, dlatego też najbardziej wskazanem jest gotowanie na parze w specjalnych rondlach, które znajdują się u nas w handlu. Jarzyna, owoc, przygotowane w ten sposób, o ile możności nie pozbawione wierzchniej warstwy (co daje się łatwo zastosować przez staranne wymycie jarzyn szczotką i zimną wodą), zachowują najcenniejsze składniki i stają się skarbnicą bezcennych dla organizmu wartości.

O jarstwie i surówce stosowanych stale, lub przejściowo, sposobie zestawiania jadłospisów przystosowanych do racjonalnego régime'u z uwzględnieniem sezonów i materjału, jakim w różnych porach roku dysponujemy, mówić będę w następnych wykładach.

GRUPA XI. WYKŁAD 3.

PRZETWÓRSTWO OWOCOWE I JARZYNOWE

Inż. chemji IRENA LASKOWSKA

UBRANIE. DOBÓR OWOCU. WYBÓR METODY PRZEROBU. WAGI I MIARY. AGREST. TRUSKAWKI.

Ubranie.

Teraz przechodzimy do omówienia tego, jaki strój powinna pani sobie przygotować. Pamiętajmy, że musi on dawać gwarancję bezwzględnej czystości, gdyż — jak z tego, co w pierwszym wykładzie było powiedziane — wynika, jest to pierwszy warunek trwałości przetworów.

Powinna więc pani zaopatrzyć się w *biały fartuch.* Jeżeli pod fartuch wkładać będzie suknię bez rękawów, lub z rękawami dającemi się odwinąć powyżej łokcia, fartuch powinien posiadać rękawy krótkie. Najwygodniej przy pracy zdjąć suknię i zastąpić ją fartuchem w formie płaszcza.

Ponieważ przód fartucha jest narażony na zbrudzenie lub splamienie sokiem owocowym, osłaniamy go przy pomocy *zasłonki.* Robimy ją z kawałka perkalu lub t. p. w formie kwadratu o rozmiarach 50×50 cm. Do dwuch przeciwległych rogów przyszywamy długie końce, wiązane z tyłu, trzeci róg przypinamy broszką przy wycięciu fartucha u szyi. Lepiej jeszcze odwinąć szpic zasłonki i przymocować ją do fartucha zapomocą 2 guziczków po bokach wycięcia.

Włosy przysłaniamy batystową *chusteczką* w formie trójkąta, którego podstawa wynosi 80 cm., a wysokość 40 cm. Taką chusteczkę wiążemy z tyłu na kokardę.

Nieodzownem wykończeniem stroju są t. zw. *„łapki“*. Robimy je z 2 kawałków grubego materjału w formie woreczków i łączymy tasiemką. Chcąc unieść rozgrzane naczynie, wsuwamy do nich ręce i w ten sposób zabezpieczamy je przed oparzeniem, a przetwory przed zawarciem bliższej znajomości z niezawsze czystą ścierką, przez którą wzięłybyśmy gorące naczynie. Wieszając „łapki“ na szyi, jesteśmy spokojne, że nie będą przedmiotem denerwujących poszukiwań w chwili, gdy są nam potrzebne. Aby się nie plątały, zatykamy je z boku za zasłonkę.

Zgromadziwszy w domu wszystko, co potrzebne, przystępujemy do zakupu lub zbioru owoców i warzyw. Z tego, co było powiedziane w wykładzie I-szym, wynika, że warunkiem, od którego w pierwszym rzędzie zależy trwałość przetworu, jest *wzorowa czystość*. Zaraz na drugim planie postawimy warunek, by *surowiec był świeży i nieuszkodzony.*

Dobór owocu.

Wiemy, że drobnoustrojów wszędzie jest pełno. Przeniknięciu ich wgłąb owoców i warzyw zapobiega tylko warstwa nabłonkowa. Jeżeli więc owoce lub warzywa zostaną uszkodzone, drobnoustroje przenikają do wewnątrz i — znajdując bardzo korzystne warunki dla swego rozwoju — rozpoczynają swą niszczycielską działalność.

Z tego względu należy zwracać przy kupnie baczną uwagę na to, by owoce były *niepoobijane* i *niezgniecione;* zrywać należy owoce razem z korzonkami, wyściełając przytem koszyk słomą i liśćmi. Owoce nie powinny być zrywane w upał, ani też bezpośrednio po deszczu.

Przy kupnie i zbiorze należy jeszcze zwrócić uwagę na *stopień dojrzałości owocu.* Większość metod wymaga surowca niezupełnie dojrzałego. Będzie o tem mowa w części szczegółowej, natomiast w tem miejscu podkreślamy, że owoce powinny być możliwie jednakowo dojrzałe, w przeciwnym razie część przetworu będzie gotowa prędzej niż reszta, co wywoła niemiłe komplikacje w robocie.

Jeżeli smażenie ma miejsce dopiero w parę godzin po zerwaniu względnie zakupieniu owoców, powinnyśmy je rozsypać swobodnie na słomie, lub papierze w chłodnem miejscu.

Należy pamiętać o tem, że owoc po zerwaniu żyje jeszcze, oddycha, dzięki czemu wydziela się ciepło i jeżeli pozostawimy owoce w wysokiej warstwie, to pod wpływem ciśnienia warstw zewnętrznych, owoce, leżące głębiej, zostaną uszkodzone, drobnoustroje przenikną do wewnątrz, a dzięki podwyższeniu temperatury, tem szybciej rozmnażać się będą.

Wybór metody przerobu.

Jeżeli owoce zakupujemy w większych ilościach, możemy je podzielić na parę gatunków; każdy z nich przerabiamy następnie oddzielnie.

I tak najładniejsze owoce przeznaczamy na konfitury i kompoty; muszą one być dobrze wyrośnięte, kształtne, pozbawione plam. Owoce wyrośnięte zupełnie, ale niedojrzałe, źle wykształcone przeznaczamy na galaretki lub inne przetwory z miazgi lub z moszczu; owoce trochę przejrzałe, miękkie, suszymy; owoce zupełnie przejrzałe, zbyt miękkie i kaszowate przeznaczamy na marmelady, powidła, pasty.

Do konserwowania w Weckach musimy dobierać warzywa wyborowe; przy suszeniu i kwaszeniu zewnętrzny wygląd i świeżość odgrywają mniejszą rolę. Najgorsze gatunki przeznaczamy na purée.

Wagi i miary.

Na zakończenie tych uwag wstępnych przypomnimy paniom niektóre wagi i miary, gdyż do tej pory w wielu książkach kucharskich obliczenia przytoczone są w funtach.

TABLICA V.

Miary i wagi.

1 pud = 40 funtów = 16,38 kg. [1]) $16\,^{1}/_{2}$ kg.
1 funt rosyjski = 32 łutom = 409,5 gr. $^{2}/_{5}$ kg.
1 funt angielski (lb) [2]) = 16 ounces (oz) = 453,59 gr. $^{9}/_{20}$ kg.
1 funt francuski = 489,5 gr. $^{1}/_{2}$ kg.
1 funt niemiecki = 500,0 gr. $^{1}/_{2}$ kg.
1 łut = 3 zołotnikom 13 gr.
1 zołotnik 4 gr.
1 kwarta = 4 małe szklanki 1 litr.

———

1 kg. cukru (kryształu) odpowiada 5 szklankom
1 szklanka cukru waży 20 deka
1 łyżka cukru waży 3 łuty czyli 3 deka.

Miary i wagi angielskie.

1 funt (lb) = 16 ounces (oz) = 453,59 gr.
1 ounce = 28,35 gr. 3 deka
1 gallon = 8 pints = 4,54 litra $4\,^{1}/_{2}$ litra
1 quart = 2 pints = 1,14 litra 1 litr
1 pint = 0,57 litra $^{1}/_{2}$ litra

[1]) Znak: oznacza: w przybliżeniu (w cyfrach okrągłych.

[2]) Angielski skrót słowa „funt“ (pound) = lb; słowa „uncja“ (ounce) = oz.

AGREST.

Z agrestu sporządzamy zazwyczaj: konfitury, galaretki i kompoty. Z tych trzech przetworów na największe rozpowszechnienie zasługuje kompot.

Agrest w butelkach. Do kompotów z agrestu

nie zalecamy użycia słojów Wecka ze względu na ich dość wysoką cenę. Agrest możemy doskonale przechować w butelkach, nietylko pod postacią kompotu, lecz wprost gotując agrest bez żadnych dodatków. Postępujemy wówczas jak następuje: agrest twardy niedojrzały, płóczemy, starannie przebieramy, usuwając wszystkie nadpsute owoce, nakłuwamy i wkładamy do czystych butelek. Butelki korkujemy, nacinamy korki na krzyż i przywiązujemy je mocnym sznurkiem, tak, żeby korek nie mógł wyskoczyć.

Butelki ustawiamy w wysokim garnku w warstwie siana lub trocin, zwracając baczną uwagę na to, by nie stykały się bezpośrednio ze ścianami garnka, nalewamy do garnka wody zimnej i gotujemy 20 minut, licząc od chwili zagotowania.

Wskazane jest powtórzyć drugiego dnia gotowanie w ciągu 10 minut.

Po ukończeniu gotowania i po ostudzeniu butelek, zalewamy je pechem, parafiną, stearyną lub lakiem.

Z agrestu tak przechowanego, robimy w zimie kompoty, dodając wody i cukru według zwykłej proporcji.

Podany powyżej sposób konserwowania agrestu jest bardzo niekłopotliwy i ogranicza naszą pracę do minimum, dzięki temu, że rozkładamy je „na raty“. Ponadto pozwala nam on część cukru zakupić później, a — jak wiadomo — cukier w sezonie przetwórczym drożeje, przyczem niejednokrotnie trudno nam się zdobyć odrazu na zakupienie dużej ilości cukru.

Tak przyrządzony agrest nie ma ładnego koloru. Jeżeli bardzo o to dbamy, należy agrest przechować pod postacią zwykłego kompotu.

Kompot z agrestu. Po przebraniu i nakłuciu agrestu, poddajemy go t. zw. blanszowaniu. Blanszowanie polega na obgotowaniu owoców lub warzyw w czasie zależnym od rodzaju surowca — dla owoców wynosi on zazwyczaj około 1 minuty — i zanurzeniu ich natychmiast w zimnej wodzie. Ta raptowna zmiana temperatury wpływa dodatnio na zachowanie kształtu i barwy w czasie następnego gotowania. Do wody, w której obgotowujemy agrest, zaleca się dodać ałunu w ilości 1 deka ałunu na 10 litrów wody.

Zblanszowane owoce wkładamy do butelek, zalewamy syropem, sporządzonym według proporcji 1 objętość cukru na 2 objętości wody i gotujemy jak wyżej.

TRUSKAWKI.

Konfitury z truskawek. Najbardziej rozpowszechnionym przetworem z truskawek, są *konfitury.* Wyglądają one ładnie i nie są tak kłopotliwe w robocie, jak np. konfitury z agrestu. Wobec tego, że żadne specjalne trudności tu się nie nasuwają i że ta metoda przerobu jest najbardziej znana, nie będziemy się szerzej nad nią rozwodzić. Poprzestaniemy tylko, na przypomnieniu, że dla utrwalenia barwy i kształtu stosujemy płókanie truskawek w spirytusie; aby uniknąć podpływania owoców do góry, smażymy pod pokrywą i z przerwami. Wogóle nigdy nie zaleca się smażyć bez przerwy: najlepiej uskuteczniać w ten sposób: smażymy 2 porcje na przemiany 5 minut jedną i 1 minut drugą, aż do przezroczystości.

Dżem z truskawek. Mniej znany jest dżem (jam) z truskawek, choć obecnie ta metoda przerobu coraz więcej znajduje zwolenników. Z tego względu poświęcimy jej nieco więcej miejsca.

Dżem jest produktem pośrednim między konfiturą i galaretką: część owoców pozostawiamy w całości, nie dbając jednak o zachowanie kształtu, a część rozgotowujemy i przecieramy lub sączymy, jak na galaretkę. Najlepsze są dżemy z owoców mieszanych. Poniżej podajemy przepis dżemu truskawkowo-porzeczkowego.

Najprzód przebieramy, płóczemy i rozgotowywujemy porzeczki, by puściły sok, jak na galaretkę. Najlepiej wcale wody nie dodawać, tyle tylko, co pozostało po wypłókaniu ich. Gdy już dobrze puszczą sok, co powinno nastąpić po upływie 20 — 30 minut, cedzimy tę masę przez worek z flaneli, barchanu lub gęstego płótna.

Przez ten czas, gdy przesącz ścieka, zabieramy się do truskawek. Płóczemy je i przebieramy, usuwając tylko zgniłe (zgniecione, ale świeże pozostawiamy). Następnie rozgotowujemy je zupełnie bez wody w ciągu 1 do półtorej godziny. Po upływie tego czasu wlewamy przesącz z porzeczek do rozgotowanej masy truskawek i rozpoczynamy smażenie na ostrym ogniu. Po upływie kwadransa, wsypujemy cukier. Dobrze jest uprzednio go podgrzać, by nie wywołać zbytniej przerwy w gotowaniu. Cukru liczymy 1 kg. na 1 kg. owoców (należy uwzględnić łączną wagę truskawek i porzeczek) — jest to klasyczna proporcja dla dżemów. Dalej smażymy jak zwykłą galaretę ,aż do chwili, gdy przy ostudzeniu skrzepnie. Gorące wlewamy do słoików i po ostudzeniu zalewamy pechem lub zalepiamy papierem szklanym, który obecnie coraz bardziej wchodzi w użycie. Możemy też zamknąć słoik, wprost przyklejając bibułkę zapomocą zwykłego mleka słodkiego.

Równie dobry jest dżem z porzeczek i malin— robimy go w ten sam sposób, traktując maliny jak truskawki.

Kompot z truskawek. Kompot z truskawek można robić w słojach Wecka. Zazwyczaj truskawki zmieniają w kompocie barwę. W pewnym stop-

niu zapobiega temu wypłókanie w spirytusie. W smaku kompot z truskawek jest wyborny i zachowuje cały aromat świeżego owocu.

Wybrać najdorodniejsze, nieprzejrzałe owoce, oczyścić z ogonków i listków znajdujących się przy nasadzie owocu, ułożyć szczelnie w słoikach. Ugotować syrop, tak gęsty, aby zdmuchnięty z widelca ciągnął się w nitkę. Ciepłym ulepem zalewa się truskawki, a gdy wystygnie nakłada się krążek gumowy i pokrywkę. Chcąc mieć piękne kompoty truskawkowe można je robić tylko w kompotjerach hermetycznie zamykanych, sterylizując w Wecku. Kompoty z truskawek gotuje się 11 minut od zagotowania wody.

GRUPA IX. WYKŁAD 3.

TOWAROZNAWSTWO PRAKTYCZNE

PANI ELŻBIETA.

BARANINA. — WIEPRZOWINA.

BARANINA.

Baranina stanowiąca główne mięsne pożywienie anglików i francuzów jest u nas dotąd niedoceniana, przynajmniej w byłej Kongresówce i stołecznem mieście Warszawie. Klasa średnio i małozamóżna głównie służba domowa uważają baraninę za jakiś pośledniejszy gatunek mięsa, wiele zaś pań domu przypisuje jej niestrawność, niepodzielność i tem podobne wady. Anglicy, którzy z narodów europejskich najintensywniej się odżywiają i Francuzi, którzy każdy artykuł spożywczy najlepiej przyprawić i wyzyskać potrafią, właśnie w życiu codziennem przeważnie baraniną się żywią — sprowadzając ogromne ilości tego mięsa w stanie zamrożonym z Australji i Ameryki Południowej. Młoda, niezbyt tłusta baranina, odpowiednio przyrządzona jest mięsem bardzo strawnem, które najdelikatniejsze żołądki znieść mogą. No i wbrew utartemu mniemaniu gospodyń jest właśnie bardzo podzielna, a chociaż w gotowaniu a głównie w pieczeniu bardzo się kurczy, to jednak, ponieważ ma bardzo cienkie kości, przy umiejętnem krajaniu jest bardzo wydajna.

W Kongresówce, gdzie owce są hodowane przeważnie na wełnę, na targach rzadką jest prawdziwie dobra baranina. Natomiast widywałam wspaniałą baraninę w Poznańskiem i na Pomorzu. Ładną baraninę z pastwisk górskich ma Małopolska, szczególniej Małopolska wschodnia. A co do Kresów wschodnich, a głównie północno-wschodnich, to ludność wsi i mniejszych miasteczek, żywi się tam trzy ćwierci roku przeważnie baraniną tylko — oczywiście mówiąc o pokarmach mięsnych.

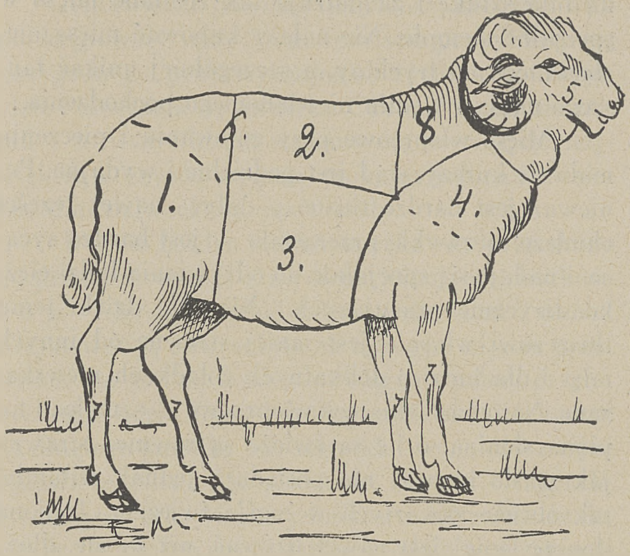
Dwory i gospodarstwa włościańskie hodują tam ogromne ilości owiec rasy miejscowej krzyżowanej z angielskiemi Southdown'ami. Ta rasa owiec przyszła z prowincyj nadbaltyckich i nosi ogólnie utartą nazwę owiec Ezelskich. Mięso ich jest w smaku wyborne i ze sztuk młodych, nie mających roku nie ustępuje sławnym na świat cały francuskim „Agneaux présalés“, wypasanym na pastwiskach nadmorskich Normandji i Bretanji.

Dobrą baraninę rozpoznajemy po czerwonym kolorze mięsa i białym ścisłym tłuszczu, cała tylna ćwiartka, krzyż i mostek powinny być równą, cienką warstwą tego tłuszczu pokryte. Szczególniej gruba warstwa tego łoju baraniego powinna pokrywać nerki. Mięso ciemno-czerwone o sinawym odcieniu, nieduża ilość szarawego tłuszczu, gruba szarawa lub żółtawa skóra są oznakami starej sztuki mało zdatnej do jedzenia na świeżo.

Piszę tu wyraźnie na świeżo, gdyż nawet starsza baranina zamarynowana na dni kilka, a potem uduszona da się użyć.

Mięso z młodych rocznych lub nieco młodszych baranków zimowego lęgu, jest najsmaczniejsze. Jednak dwu lub trzyletnie barany dają jeszcze wyborne w smaku, kruche mięso, dopiero starszych sztuk mięso staje się twarde. Zależnie od wieku barana poszczególne części jego mają bardzo rozmaitą wagę. Naprzykład dyszek młodego baranka może ważyć dwa do trzech kilo, a dyszek dwuletniego dobrze ukarmionego barana może mieć od pięciu do siedmiu kilo wagi.

Mięso baranie dzielimy na części następujące: 1) Pieczeń zadnia czyli dyszek, używa się przeważnie na pieczyste, z młodych sztuk pieczone w piecu, ze starych duszone. Z dyszka jednak robimy też wyborne steaki baranie, przewyższające smakiem wołowe. W miastach z przeważającą ludnością żydowską przednie części czyli łopatka, kotletówka i mostek są sprzedawane tylko w jatkach żydowskich, domy więc chrześcijańskie są zmuszone brać z dyszka, jako najbardziej mięsistej części kawałki na kotlety siekane, gołąbki a głównie na wyborne ba-



1. Dyszek, czyli pieczeń zadnia: 2) Kotletowa; 3) Mostek (bruścik); 4) Łopatki: 5) Główka; 6) Nerkówka; 6+2 Comber; 7) Nóżki; 8) Kark (gorsze kotlety).

ranie kołduny. Górną część zadniej pieczeni stanowi nerkówka. (6). Jest ona bardzo tłusta, szczególniej nerka sama jest oblana taką ilością tłuszczu, że należy ten tłuszcz przy pieczeniu oddzielać i bądź używać do kołdunów, gołąbków i t. p., bądź też przetapiać z cebulą i używać do smażenia kartofli lub na okrasę potraw dla czeladzi. Dalej idzie kotletówka (2), wyborna część dająca najsmaczniejsze kotlety bite. Kotletówka i nerkówka (2 + 6) razem wykrajane z obu stron krzyża (należy specjalnie obstalować u rzeźnika), dają najwykwintniejsze pieczyste z baraniny — comber. Taki comber z młodego barana z garniturem z sezonowych jarzyn może figurować w najwykwintniejszym obiedzie lub stanowić podstawowe danie proszonego śniadania. Do podania na kolację jest mniej odpowiedni, gdyż tłuszcz barani łatwo krzepnie i przy większej ilości biesiadników trudno uchronić półmisek przed wystudzeniem potrawy. Taki sam comber za starszej sztuki, zamarynowany przez dni kilka w occie z korzeniami lub w zsiadłem mleku, naszpikowany i upieczony ze zwierzynowym sosem, może wybornie zastąpić sarninę, której w smaku nie ustępuje. Taki comber à la sarna, może być podany w najwystawniejszej kolacji. Bite kotlety baranie są też uważane za danie wykwitne. Z kotletówki robimy rozmaite delikatne fantazyjne dania, więc szaszłyk kaukazki, fileciki na grzankach (noisettes d'agneux). W takim razie kości i obrzynki używamy na rosół lub smak do zup zabielanych. Mostek barani (3) używamy na rosół i na potrawki, z bardzo dużych i tłustych sztuk może być pieczony. W dawnej Rosji taki mostek pieczony z hreczaną kaszą uchodził za przysmak. Łopatka barania (4) po wyluzowaniu kości i nadzianiu może stanowić smaczne i podzielne pieczyste, z mniejszych sztuk przeważnie używana na potrawki (wraz z górką 8), lub na kotlety siekane. W ostatnim razie górkę używamy na kotlety bite, nieco gorsze od kotletów z prawdziwej kotletówki, gdyż są bardzo dzielące. Główka i nóżki baranie (5 i 7) u nas, przynajmniej w klasie średnio-zamożnej są mało używane. We Francji przyrządza się je w rozmaity sposób, naprzykład smażone, jak nóżki cielęce, z sosem żółtkowym (à la poulette) spotyka się nawet w pierwszorzędnych jadłodajniach. Móżdżek barani może być użyty do nadziania pasztecików lub naleśników. Ozorki baranie, bardzo, niestety, małe, są bardzo delikatne. Na kresach północno-wschodnich gotują z główki, nóżek i flaczków baranich rodzaj galarety, zwanej kwaszeniną, wcale smacznej, lecz dzięki szaremu kolorowi niezbyt apetycznie wyglądającej. Wątróbka barania na pasztety i nadzienia mniej się nadaje, jest dosyć twarda i ciemna po uduszeniu lub upieczeniu. Robi się z niej wyborny budyń, pasztet na gorąco w siatce baraniej lub naleśnikach, tak zwany maciek barani. Serce i płuca ugotowane w rosole można użyć na nadzienie do pierożków lub upiec z nich babeczkę z ostrym sosem. Nakoniec cynaderki, o ile nie są upieczone wraz z mięsem, można zrumienić na rożenkach i podać z cytryną na przekąskę. Na zakończenie wiadomości o baraninie muszę powiedzieć parę słów o zupach na baraninie. Nie wszyscy je lubią. Tam gdzie się bez nich obyć nie można, należy z nich bardzo starannie zdejmować wszelki tłuszcz, szczególniej, jeżeli rosół taki pozostaje z dnia na dzień i ma być odgrzany przed podaniem. Takie usunięcie tłuszczu o specyficznym zapachu baraniny, usuwa główną przyczynę niemiłego smaku.

WIEPRZOWINA.

Wieprzowina jest chyba najpożyteczniejszem i najbardziej rozpowszechnionem mięsem. Pod postacią świeżego mięsa a głównie wędlin, innych przerobów masarskich i okrasy: słoniny, szmalcu, stanowi ona niezbędną, codzienną składową część pożywienia człowieka zamożnego i biedaka. Toteż wszystkie części wieprza od najdelikatniejszej polędwicy czy szynki do wnętrzności, kiszek a nawet krwi zostają najdokładniej wyzyskane.

Najsmaczniejsza wieprzowina jest ze sztuk młodych, niezbyt tłustych. Mięso to powinno być blado-różowe, słonina niezbyt gruba, bardzo biała, twarda w dotknięciu. Mięso czerwone, słonina żółtawa, miękka, mażąca się są dowodem, że sztuka była stara lub chora. Przy kupnie wieprzowiny należy bardzo uważać żeby nie było w niej wągrów. Wyglądają one jak ziarnka jaglane i są koloru ota-

czającego je mięsa albo słoniny, można je jednak łatwo odróżnić gołem okiem. Wągry są to zarodki solitera, które dostając się wraz ze zjedzonem mięsem do przewodu pokarmowego człowieka, rozwijają się w tego niebezpiecznego pasożyta. Wągry przy długiem i mocnem gotowaniu można zabić i unieszkodliwić, sama jednak myśl o spożywaniu mięsa z zarodkami pasożytów jest tak wstrętna, że nie należy nigdy takiego mięsa kupować. Groźniejsze jeszcze niebezpieczeństwo już nawet dla życia ludzkiego stanowią włośnice — trychiny. Niedostrzegalne dla oka ludzkiego, tylko za pomocą badań mikroskopicznych można sprawdzić ich obecność w mięsie. Spożyte wywołują ciężkie zaburzenia w organizmie ludzkim, są przyczyną przewlekłych, z trudnością dających się uleczyć schorzeń, a nawet czasem śmierć powodują. W dużych miastach specjalne stacje bakterjologiczne badają każdą bitą sztukę i zaopatrują tak zbadane mięso w specjalne stemple. Nie należy kupować mięsa niezbadanego na trychiny, a szczególniej unikać tańszego mięsa i wędlin niewiadomego pochodzenia.

Mięso wieprzowe przy gotowaniu i pieczeniu mało się kurczy, stąd jest podzielne i wydajne. Ponieważ jest bardzo tłuste, — gdyż nawet części chudsze są zwykle przerastałe — jest bardzo sycące, i nadaje się specjalnie do odżywiania ludzi ciężko, fizycznie pracujących. Niestety. dzięki temu tłuszczowi właśnie jest mniej strawne od innych mięs i dla ludzi o delikatnych żołądkach niewskazane. Natomiast tłuszcze wieprzowe — szmalec i topiona słonina, o ile są świeże są również strawne jak masło krowie, nie posiadają jednak witamin, tak obficie zawartych w maśle świeżem. Topioną słoninę lepiej jest nawet używać, niż solone, dłuższy czas konserwowane masło krowie.

GRUPA VII. WYKŁAD 3.

UMIEJĘTNE SPRAWIANIE, NOSZENIE I PRZECHOWYWANIE UBRANIA

DOBRA GOSPODYNI.

POŃCZOCHY. PODWIĄZKI. RĘKAWICZKI. KAPELUSZE. KWIATY. PACIORKI. KORONKI. WORECZKI. WELONY Z KREPY I GEORGETTE'Y. PARASOLKI.

Wyczerpana w zeszłym wykładzie, nagląca kwestja zabezpieczenia rzeczy od moli, pozwala mi wrócić do rozpoczętego w wykładzie I przedmiotu i w dalszym ciągu pomówić o utrzymaniu, noszeniu i sprawianiu różnych rzeczy wchodzących w skład ubrania. Mówiliśmy o bucikach; trudno pominąć pończoszki. Jedwabne, fild'écossowe i nawet zwykłe bawełniane, aby długo służyły i zachowały wykwintny pozór, muszą być przedewszystkiem starannie utrzymane. Najmniejszą dziurkę trzeba zaraz reperować, cienkiem szydełkiem albo paryską igiełką łapiąc oczka, bo najmisterniejsze nawet cerowanie, razi przy eleganckiej tualecie. Można wzmocnić delikatne pończoszki podszywając piętę i końce palców muślinem jedwabnym. Pod klamerki od podwiązek, plagę cienkich pończoch, trzeba podłożyć kawałek bibułki angielskiej, aby nie dopuścić do fatalnej „dróżki". powstałej z przerwania nitek i puszczenia oczek, które z największą akuratnością paryską igiełką zaraz złapać trzeba.

Chociaż napozór drogie, pończochy czysto jedwabne, w przeciwieństwie do znacznie tańszych sztucznych, opłacają się sowicie, sztuczne są tak nietrwałe, że niejednokrotnie pękają przy pierwszem włożeniu a najostrożniejsze nawet pranie mało która para wytrzyma. Można spróbować uprać je w odwarze z białej fasoli, której kilo zalewa się czterema litrami wody, a po ugotowaniu ziarn na miękko zlewa, studzi zupełnie i w zaledwie letniej wyciska pończoszki, suszy się je na prawidłach formy nogi, bo o prasowaniu sztucznego jedwabiu nie może być mowy. Przy kupnie drogich czy tanich pończoch, trzeba koniecznie żądać kłębuszka przędzy, z której są zrobione, aby uniknąć w razie reperacji mozolnego dobierania kolorów albo reperowania źle pasującą nitką. Przytem najlepiej jest kupować dwie, trzy pary jednakowe, wtedy dłużej je nosić będzie można dobierając nieuszkodzone ze sobą.

Najlepsze podwiązki są boczne, przyszyte do pasa, ze wstążek, taśm gumowych lub zrobionego na drutach. Jeżeli ktoś nie nosi podobnych pasów i nie ma do czego przyszyć bocznych podwiązek musi zadowolnić się okrągłemi, zrobionemi z gumy obszytej przymarszczoną wstążeczką i ozdobionemi maleńkiemi kwiatkami, lub kokardkami.

Rękawiczki powinny być dość obszerne, aby nie krępowały ręki, bo na szczęście pozbyliśmy się karygodnego przyzwyczajenia, życia a co zatem idzie i ubierania się na efekt. Obecnie z ubrania tak jak i ze wszystkiego, staramy się wyciągnąć największą korzyść i wygodę, unikając robienia ze siebie ofiar dziwacznej często mody.

W lecie bardzo miłemi są rękawiczki ze skóry do prania w wodzie z mydłem, jelonkowe, kozłowe i t. p. Aby nie zepsuć fasonu rękawiczki, trzeba zdejmować ją odwracając na ręku; po zdjęciu przewrócić na prawą stronę, wyciągnąć palce, przełożyć rękawiczki białą bibułką angielską i schować do długiego pudełka lub saszetki. Nie należy zwijać rękawiczek, bo to je pozbawia fasonu. Najpraktyczniejsze rękawiczki jelonkowe żółte lub białe, pierze się zwyczajnie w letniej wodzie z rozgotowanem mydłem; ta napozór łatwa czynność, nie jest tak prosta jakby się zdawało i dla tego często widzimy nie doprane, w smugi zacieknięte rękawiczki jelonkowe (chevreau). Aby tego uniknąć trzeba rozgotować i rozbić na pianę kawałek białego marsylskiego mydła w niewielkiej ilości wody i prać w wystudzonem każdą rękawiczkę osobno. Czysto wyprane (najmniej dwa razy) rękawiczki, włożyć na ręce i prać jeszcze raz wycierając zlekka tak, jakby się je myło w roztworze mydlanym. Następnie na czystą miskę nalać świeżej wody rozbitej z mydłem, dodać łyżeczkę oliwy, wymięszać ją doskonale z wodą mydlaną i dla nadania skórze miękkości płókać w niej rękawiczki. Następnie włożyć je w czysty ręcznik, przekładając nim każdą i mocno wyciskać z wilgoci, ułożyć na prześcieradle, a kiedy do połowy przeschną, wilgotne jeszcze włożyć na ręce, zdjąć, powyciągać i ułożyć jak nowe.

Choć rękawiczki jelonkowe łatwo drą się w praniu i trzeba je ciągle starannie reperować, są niezastąpione, podczas lata zwłaszcza chłodne i miłe w noszeniu nie przepacają się nigdy. Rękawiczki glansowane, duńskie i jedwabne najlepiej jest włożyć na dłonie i prać w benzynie tak, jakby się myło ręce. Jeżeli nie były bardzo zbrudzone po jednem wytarciu powinny być czyste. Następnie jak po umyciu wycierać ręce do sucha w czysty ręcznik, a w końcu brać na watę trochę talku i nacierać mocno wierzch rękawiczek dla przywrócenia blasku skórze. Przy praniu benzyną zachować trzeba wszelkie ostrożności i robić to zdala od ognia, od lampy naftowej, od świecy a nawet od zapalonego papierosa. Kapelusze noszone obecnie nie są bardzo kłopotliwe, przeważnie gładkie, otoczone tylko wstążeczką, przechowują się łatwo i niema z niemi kłopotu; czyści się je tak filcowe, jak i aksamitne miękką szczotką. Strojniejsze kapelusze przechowuje się w pudełkach przykryte bibułką, codzienne — na specjalnych podstawach w formie kul, którym można nadać kształt główek. Białe i jasne kapelusze filcowe czyści się w sposób następujący: łyżeczkę najpiękniejszej pszennej mąki rozrobić benzyną na papkę; czystą nową szczoteczką taką jak do zębów, smarować tą papką kapelusz miejsce przy miejscu tak aby cały był nią pokryty. W miarę potrzeby dorabiać papki; nie warto robić jej dużo odrazu bo benzyna szybko się ulatnia i mąka wysycha. Specjalnie starannie trzeba natrzeć rondko pod spodem i główkę w środku od strony czoła. Natarty kapelusz włożyć na podstawkę albo ułożyć na białym arkuszu papieru na kilka godzin, nadając mu póki wilgotny odpowiedni fason. Kiedy zupełnie wyschnie a mąka się sproszkuje, zdmuchnąć, oczyścić lekko filc czystą szczotką a kapelusz będzie jak nowy. Tą samą papką można czyścić tłuste plamy z każdego jasnego materjału, znikną bez śladu. U kapelusza pilśniowego napchać czystemi gałgankami główkę, ułożyć gładko na prześcieradle i prać go miękką szczotką wodą z amonjakiem (na litr wody — łyżeczka amonjaku). Spłókać gąbką zwilżoną w czystej wodzie i suszyć na powietrzu. Kapelusze białe słomkowe prać w sposób następujący: wycisnąć na jedną miseczkę całą cytrynę na drugiej mieć trochę bardzo miałkiej siarki; oczyszczony z kurzu twardą szczotką kapelusz ułożyć na prześcieradle, następnie maczać szczoteczkę w soku cytrynowym i wycierać nim kapelusz miejsce przy miejscu. Po natarciu kawałka kapelusza sokiem, umaczać szczoteczkę w siarce i nacierać nią świeżo wyczyszczone miejsca postępując dalej ciągle tak samo, to jest maczając szczoteczkę raz w cytrynie a raz w siarce, dopóki kapelusz zupełnie czysty nie będzie. W końcu oczyścić kapelusz twardą czystą szczotką z pozostałej siarki. Czarne i ciemne kapelusze po należytem oczyszczeniu z kurzu zwierzchu i ze spodu trzeba posmarować rzadkim roztworem gumy arabskiej z wewnętrznej strony i póki kapelusz wilgotny prasować gorącem żelazkiem przez czysty arkusz bibuły. Po uprasowaniu nadać mu odpowiednią formę i zostawić do zesztywnienia. Sztuczne kwiaty po użyciu wyprostować, naderwane listki popodlepiać gumą kauczukową, która trzyma najmocniej a nie plami, jeżeli po dłuższem używaniu brzeżki się wysiepią. poobcinać je ostremi nożyczkami, większe listki od róż, gardenij, kamelij etc. uprasować ostrożnie maleńkiem żelazkiem, a jeżeli brzegi straciły sztywność i zwijają się, można usztywnić je zwilżając przed prasowaniem wodą gumową, albo obwodząc wąziutkim paskiem liworu, posypanego następnie odpowiednim do koloru kwiatu proszkiem.

Paciorki szklane myje się wodą z mydłem. Prawdziwe korale myje się w wodzie z sodą, a następnie w wodzie z mydłem; wyciera bibułą i poleruje skórką; bursztynów nie macza się w wodzie wcale ale czyści je oliwą, wyciera miękką szmatką każdy z osobna, polerując irchą dla nadania blasku.

Paciorków rzniętych (kryształy górskie), nie myje się, ale wyciera jedynie miękką flanelą lub skórką.

Cenne koronki zwane prawdziwemi, przechowuje się w ciemnoniebieskiej bibułce aby nie zżółkły, najmniejsze uszkodzenie trzeba zaraz naprawić. Naprawianie koronek jest robotą trudną i drobiazgową, wykonywaną zwykle przez specjalistki. Dotąd było o nie bardzo trudno, lecz dzisiejsze szkoły zawodowe miejskie dla dziewcząt, kształcą coraz więcej uzdolnionych i w tym kierunku pracownic.

Drobiazgi, służące do wykończenia tualety eleganckiej osoby: woreczki, wstążki, czapeczki, szaliki i t. p.; powinny być zawsze świeże, czyste i stosownie do środków osoby będącej ich właścicielką — wykwintne. Trzeba się strzec kupowania nadmiaru tych rzeczy, o co bardzo łatwo, zważywszy ich pozorną taniość. Pomimo tego „pozoru", w rzeczywistości kosztowne gałganki są potwierdzeniem przysłowia francuskiego że: „nic tak nie rujnuje, jak taniość". Modne obecnie woreczki ze skórki wężowej, jaszczurczej etc. czyści się z powodzeniem roztworem 90 gr. mydła marsylskiego, rozpuszczonego na gorąco w 60 gr. wody, do której po ostudzeniu dodajemy 5 gr. amonjaku, tym płynem nacieramy zapomocą miękkiego gałganka przybrudzony woreczek. Wnętrze jego czyścimy benzyną, a oprawę jeżeli metalowa, kredą ze spirytusem. Chcąc odświeżyć zmięte wstążki, trzeba rozciągnąć je lewą stroną do góry na gładkim stole nakrytym płótnem złożonem w kilkoro. Zwilżać je gąbką maczaną w lekkim roztworze gumy arabskiej. Prasować również po lewej stronie dobrze ciepłem żelazem. Wąskie wstążeczki bieliźniane crêpe de chin'owe i inne, pierze się zwyczajnie w rozgotowanem, a następnie ostudzonem mydle marsylskiem, a gdy w połowie przeschną, prasuje przez czysty ręcznik. Wszelkie wstążki jedwabne, szale i materje, nie powinny być do przechowania składane, ale zwijane na sztywnych tekturowych rolkach i zawijane w bibułkę angielską. Welony krepowe noszone do żałoby jeżeli potrzebują odświeżenia rozciąga się na szerokiej desce i raz po razie wyciera miękką szczotką maczaną w amonjaku albo w mocnej esencji herbaty; można też użyć odwaru panamy. Tak zmyty welon rozpiąć gęsto szpileczkami wszerz i wzdłuż wyciągając go w dwie osoby. na czystym dywanie albo na długim materacu. Zostawić do wyschnięcia, po odpięciu będzie czarny i sztywny jak nowy. Zamiast karbowanej angielskiej krepy, używane są obecnie kwadratowe chustki z georgette'y, jeśli zmokną, rozciąga się je równo na prześcieradle. Po wyschnięciu wygładza się ręką, nigdy nie prasując. Odświeża się jak woale krepowe. Parasolki nie powinny być stale zapinane i wsuwane w pochwy, bo w ten sposób przechowywane łatwo pękają na składach, lepiej zostawić je swobodnie rozłożone i trzymać w szafie zabezpieczonej od kurzu. Po zmoknięciu roztworzyć parasolkę i trzymać rozpiętą dopóki zupełnie nie wyschnie. Druty trzeba odrazu obetrzeć do sucha aby je zabezpieczyć od rdzy, nic bowiem ich tak nie niszczy, jak wilgoć a wskutek niej — rdza.

GRUPA I. WYKŁAD II.

WSPÓŁŻYCIE DOMOWNIKÓW

MARJA ANKIEWICZOWA.

ROLA DZIECKA.

Przeszedłszy ciężko okres niemowlęctwa dziecka, niedoświadczona matka drży z tajonej obawy, co będzie się działo w mieszkaniu, gdy ono zacznie chodzić?

Tysiące niebezpieczeństw grozić będą na każdym kroku samemu dziecku. Każda szpilka, każdy gwóździk, a nawet drzazga w podłodze, mogą stać się przyczyną nieprzejednanej i nieobliczalnej katastrofy. A firanki, za które drobna rączka schwyci, aby ułatwić sobie powstanie z ziemi, gdyż sprężystości nóżek własnych dziecko ufać nie może? A niedostrzeżone obluzowanie haka, na którym obraz jest powieszony, czyż nie grozi niebezpieczeństwem?

Co czynić, wobec ciągłych, nasuwających się tłumnie wątpliwości? Pozdejmować chyba obrazy, firanki, pousuwać wszelkie figurki i bibeloty, aby maleństwo ich nie poniszczyło. Meble, szczególniej miękkie, wyściełane, należałoby ponakrywać nieestetycznemi pokrowcami, ponieważ umorusane i wytłuszczone łapki z rozbrajającą beztroską wysmarują gobeliny, czy adamaszki.

Lecz jak żyć w podobnie przeistoczonem mieszkaniu? Bo przecież przy zastosowaniu tych

metod zapobiegawczych, w trosce o konserwację posiadanego dobytku, musielibyśmy się wyzbyć właściwej radości jego użytkowania. Mieszkanie nasze straciłoby charakter domu mieszkalnego, a stałoby się składem mebli.

Te refleksje skłaniają nas do zwrócenia baczniejszej i krytyczniejszej uwagi na właściwy powód, wywołujący konieczność reformy mieszkaniowej — na dziecko.

Czy rzeczywiście ten nowy, mały lokator jest taki niebezpieczny? I czy w obawach naszych nie kryje się zbyt wiele przesady? Sądzę, że tak!... A jedyną radą umożliwiającą wyjście z trudnej sytuacji jest ścisłe i dokładne określenie *obowiązków dorosłych względem dziecka*. Takim pierwszym, kardynalnym obowiązkiem naszym jest *stworzenie dziecku należytych warunków dla jego rozwoju fizycznego,* a wtedy żadne niebezpieczeństwa, ani jemu, ani z jego strony nam, w całokształtcie naszego życia, nie będą zagrażały. Drugim zaś — ugruntowanie *w dziecku przeświadczenia, że stanowi ono cząstkę składową rodziny, dla której musi być pożyteczne.*

WARUNKI RACJONALNEGO ROZWOJU DZIECKA.

Organizm ludzki nietylko, że najłatwiej przyucza się do systematycznego funkcjonowania, lecz domaga się nieraz z całą bezwzględnością sharmonizowanego zasilania jego potrzeb.

Dlatego też dziecko musi mieć ściśle określone i *przestrzegane pory posiłków, snu, zabaw, odpoczynku i nadewszystko* potrzeb fizjologicznych.

Dziecko dobrze dopilnowywane nigdy nie będzie nieporządne, a przez to i niehigjeniczne — odrażające przez wydzielanie nieprzyjemnego odoru. Dziecko najładniejsze, aby było pociągające, musi być przedewszystkiem czyste. Minęły, na szczęście, czasy tych poglądów, kiedy uważano, że niemowlę musi mieć mamkę, a gdy z niemowlęctwa wyrośnie — piastunkę, która niańczyłaby je dniami i nocami. Dziś dziecko, od pierwszej chwili życia sypia w angielskiem łóżku, na włosianym materacu, nie zna kolebki, a zato wymaga ściśle określonego programu dnia.

Dzień dziecka musi być rozplanowany z rozwagą i celowo, tak aby zamykał w sobie wszelkie potrzeby fizyczne i fizjologiczne, psychiczne i umysłowe danej jednostki w pewnym okresie wieku.

Może najtrudniejszym problemem do rozwiązania jest plan dnia dla maleństwa, które stawia pierwsze kroki na drodze uzyskania samodzielności. Nie zapominajmy, że *dziecko nawet najmniejsze samo sobie cudownie czas wypełnia.* Wszystkie zjawiska, które je otaczają stanowią niespożytą podnietę dla rozwoju jego umysłowości. *Dziecko lubi obserwować i lubi czynić to w skupieniu.* To też zna ono doskonale wszystkie najbliższe otaczające je przedmioty i znajduje przyjemność w obcowaniu z rzeczami dobrze sobie znanemi. Stąd pochodzi ten sentyment do zabawek starych.

Aby więc stworzyć najracjonalniejsze warunki egzystencji naszemu dziecku, przedewszystkiem troszczymy się *o wydzielenie mu najodpowiedniejszego terenu do zabaw codziennych i „prac“* — bo jednak ono musi i pracować, choćby ta początkowa praca nosiła cechy wybitnie rozrywkowe, jak np. przesuwanie kółek grzechoczących na drążku, podrzucanie piłki celuloidowej, czy bodaj zwykłej grzechotki..

I tak jakżeśmy ściśle określili, miejsce na łóżeczko dziecka, obecnie obmyślamy, jak najdogodniej będzie ustawić, tak zwany *„kojec“* w mieszkaniu, aby stał się on bezpodzielnem królestwem naszej pociechy.

Kojec taki wielkości półtora metra kwadratowego możemy sobie stworzyć domowym sposobem. Szyjemy tego rozmiaru materac wysokości 10 cm., używając na to: od spodu wojłok, w środku trawę morską, na wierzch zwykłe szare płótno symetrycznie przepikowane. Materac gotowy układamy na ziemi i otaczamy galeryjką z drzewa, jakby opłotkiem na 50 cm. wysokim. I pałac gotów. Tu gromadzimy zabawki malca i umieszczamy go pośrodku pokoju na długie godziny.

W kojcu takim, w otoczeniu swych wiernych psów, kotów, kaczek, czy misiów z celuloidu, papier maché lub welwetiny, bobas czas będzie spędzał na rozkosznem gruchaniu. Ile radości i wesela da mu obcowanie ze światem jego zabawek, a ile zyska rozwój jego fizyczny przez brak wiecznie piastującej go niańki. Jędrne ciałko nie będzie przesiąkało wyziewami z ciała piastunki, a system kostny kształtować się będzie normalnie nie naginany przez nikogo do wadliwych lub przedwcześnie stosowanych pozycyj.

Pragnąc dać dziecku dzień racjonalnie rozplanowany — musimy go *ściśle wypełnić czynnościami urozmaiaconemi.* Najlepiej ocenimy to na przykładzie.

Wobec zainteresowania jakie wzbudziło zadanie Nr. 1 z Towaroznawstwa Praktycznego i licznie napływających odpowiedzi na zawarte w nim pytania, uważamy sobie za obowiązek umieszczenie najtrafniejszych rozwiązań, ogłaszanie drukiem których rozpoczynamy w bieżącym numerze.

ROZWIĄZANIE ZADANIA Nr. 1

Rozwiązanie Zadania Nr. 1 z Towaroznawstwa Praktycznego Pań: Marji Świeżyńskiej—Toruń, ul. Mickiewicza 64 i Jadwigi Żwańskiej — Łódź, Wierzbowa 13 m. 45.

Wychodząc z założenia, że lepiej się opłaca kupowanie mięsa w jednym, większym kawałku, niż kilka razy po mniejszej ilości, kupuję odrazu zapas na trzy dni. A ponieważ mam mieć na obiedzie codziennie po sześć osób, nabywam 2³/₄ kg. pierwszej krzyżowej bez kości, oraz pół kg. kości, biorąc pod uwagę stosunki na Pomorzu, gdzie mięso z tylnych części wołu sprzedaje się tylko bez kości; jeżeli zaś mogę nabyć tylko mięso z kośćmi, biorę 3 i pół kg. pierwszej krzyżowej.

Pierwszego dnia gotuję rosół na wszystkich kościach w takiej ilości, aby mi go starczyło raz na podanie jako rosół, i dwa razy na podstawę do innych zup.

Po zagotowaniu rosołu wkładam weń 1 kg. mięsa, wybierając części najbardziej przerastałe, da mi to sztukę mięsa na pierwszy dzień.

Z reszty wykrawam pieczeń wagi jeden kilogram, którą skrapiam octem, by ją uchronić od zepsucia i zachowują ją w ten sposób na trzeci dzień.

Z pozostałych ³/₄ kg. mięsa robię drugiego dnia zrazy np. nelsońskie.

Uwaga: Obliczając potrzebną ilość mięsa, jeśli ją nabywam wraz z kośćmi, przyjęłam stosunek przepisowy: 75 proc. mięsa, 25 proc. kości.

Marja Świeżyńska, Toruń, Mickiewicza 64

Uwaga. Zadanie bardzo dobrze rozwiązane. Przechowanie rosołu przez trzy dni przedstawia szczególniej latem duże trudności. Lepiej ugotować rosół na dwa dni z 1 kg. mięsa i 35 dk. kości, a 40 dk. kości zostawić na kwaśną zupę, na dzień trzeci.

Pani Elżbieta

1) 3 i pół kg. — jednorazowy zakup.

2) Krzyżowa od ogona z kwiatkiem, kawałek ogona.

I. Obiad. 1 i pół kg. mięsa z kośćmi i kawałkiem ogona na rosół i sztukę mięsa. Rosołu ugotować w większej ilości i pozostawić na drugi dzień. Rosół wstawiony do większego naczynia z zimną wodą, nic na smaku ani swej wartości nie straci.

II. Obiad. Pół kg. mięsa usiekać na kotlety — zupa szczawiowa na rosole z poprzedniego dnia. Gdyby rosołu było za mało, można dolać wody, co nie wpłynie ujemnie tak pod względem smaku, jak i wartości zupy po dodaniu śmietany. Gotowanie obiadu trwać powinno krótko, aby zrównoważyć czas i paliwo zużyte przy pierwszym obiedzie.

III. Obiad. 1 kg. mięsa bez kości na sztufadę — pół kg. kości na barszcz czerwony. Mięso na sztufadę zamarynować w occie w dniu zakupu, a kości lekko posolić.

Dzieląc mięso w powyższy sposób, brałam pod uwagę obecną letnią porę i brak odpowiednich piwnic do przechowania mięsa.

Jadwiga Żwańska, Łódź, Wierzbowa 13 m. 45

Uwaga. Rozwiązanie bardzo dobre. Uważam jednak: że mięso z krzyżowej od ogona mniej się nadaje na kotlety siekane, gdyż jest dosyć twarde, lepiej zeń zrobić jakieś duszone zraziki.

Pani Elżbieta.

Wydawca. TOW. Wyd. „BLUSZCZ"
Warszawa, Plac Zamkowy Nr. 9.

Kierowniczka Kursów (Red. Odpow.)
ELŻBIETA KIEWNARSKA
Sekretarjat: WANDA DOBRZAŃSKA

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz" — Warszawa, Rymarska 8. Tel. 244-18.